Краткосрочный план №101

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Раздел 8. Активный образ жизни через лёгкую атлетику | |
| Ф.И.О педагога | Шеленговская Лилия Владимировна | |
| Дата | 17.05.23 | |
| Класс 7 Б | Количество присутствующих 23 | Количество отсутствующих |
| Тема урока | Разминка и средства восстановления | |
| Цели обучения в соответствии с учебной программой | 7.3.3.1 - понимать требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам | |
| Цели урока | Действия в команде | |

Ход урока

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап урока/ Время | Действия педагога | Действия ученика | Оценивание | Ресурсы |
| Начало урока  от 3 до 5 минут | Построение | В шеренгу по одному | Пятки вместе, носки врозь, учащиеся на одной линии | Спорт зал |
| Сообщение темы урока | Внимательно слушают учителя | Понимание темы урока | - |
| Середина урока  от 25 до 30мин | Статическая разминка (растяжка) для бегунов — это растяжение мышцы и задержка в таком положении на определённое время (обычно от 10 до 20 секунд).  Основные преимущества динамической разминки:   1. Повышается эластичность мышц. 2. Повышается температура тела и, как следствие, мышцы работают более эффективно. 3. Повышается пульс, и ваша сердечно-сосудистая система подготавливается к последующим нагрузкам. 4. Подготавливается ваша нервная система. 5. Улучшается координация движений. 6. Понижается вероятность получения травм. 7. Повышается гибкость подколенного сухожилия и прочность четырёхглавой мышцы   ВИДЫ РАЗМИНКИ Статическая разминка — растягивание мышцы, когда вы чувствуете напряжение, и последующая фиксация на непродолжительное время. Динамическая разминка — движения, которые предстоит выполнить на тренировке, к примеру, сегодня день становой тяги. Мы делаем становую тягу с грифом или аналогичные упражнения, типа толчок штанги с пола. Аэробная разминка разогревает и подготавливает всё тело.  Ходьба с подъемом колен   1. Ходьба с разведением рук и ног 2. Бег на месте 3. Разведение рук для мышц груди и спины 4. Растяжка плечевых суставов 5. Растяжка трицепса 6. Наклоны в сторону для разминки боков 7. Наклоны к ногам для разминки корпуса 8. Приседания с прогибом для спины и ног 9. Повороты в приседе для спины и плеч 10. Боковые выпады для разминки ног 11. Выпады для разминки ног 12. Поворот в выпаде для разминки корпуса, ног, рук и плеч 13. Растяжка подколенного сухожилия 14. Растяжка квадрицепса   **РАСТЯЖКА СРЕДСТВО ВОСТОНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ НАГРУЗКИ** | 1. Дыхательная гимнастика; 2. Разминка шейных мышц; 3. Разминка плеч; 4. Упражнения для мышц спины и груди; 5. Разминка торса и поясницы; 6. Разминка ног; 7. Упражнения для тазового пояса; 8. Разминка икроножных мышц и голеностопных суставов; 9. ÐÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ¸ Ð¿Ð¾ Ð·Ð°Ð¿ÑÐ¾ÑÑ Ð´Ð¸Ð½Ð°Ð¼Ð¸ÑÐµÑÐºÐ°Ñ ÑÐ°Ð·Ð¼Ð¸Ð½ÐºÐ° Ð¿ÐµÑÐµÐ´ Ð±ÐµÐ³Ð¾Ð¼Дыхательная гимнастика.   Разминка. Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой.  Спорт-Экспресс | Правильность выполнения упражнений | Спортивная площадка, свисток, секундомер |
| Подвижная игра с элементами легкой атлетике «Цепочка»  Задачи: развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости; воспитание чувства коллективизма.  Содержание  В игре принимают участие 6—20 человек, которые делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих».  Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. "Запятнанные" игроки выбывают из игры.  ОМУ  По истечении указанного времени команды должны поменяться ролями. | Цепочка - спортивная игра (описание, правила, рекомендации)  Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя.  Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время. | Активное участие в игре, проявление критического мышления, лидерских качеств | спортивный зал, площадка, рекреация, приспособленное помещение размером 15X15 м. |
| Конец урока от 3 до 5минут | Построение  Подведение итогов урока  Рефлексия «Вопрос-ответ» | Спросите учащихся, что они чувствовали во время урока, было ли им комфортно, если нет, то почему.  Какие задания или моменты урока вызвали у них затруднения. | Внимание учащихся  Готовность искренно ответить на задаваемые вопросы | - |

